# 骨关节炎
## （又称退化性关节炎）
## Osteoarthritis

成因 • 症状 • 治疗

Causes Symptoms Treatments


联络

1.800.321.1433 | arthritis.ca

（英文和法文）

加入我们的社交群体


Arthritis SOCIETY

## 何谓关节炎?

「关节炎」是指关节发炎。炎症引致疼痛、僵硬和红肿。关节炎有许多不同的种类，其中以骨关节炎最普遍。任何关节都可能受到骨关节炎的影响，最常牵涉的关节包括：

- 髋
- 膝
- 脊椎
- 其他负重关节

## 何谓骨关节炎?

骨关节炎是一种影响整个关节的疾病，会导致关节软骨和其下的骨骼受到破坏。这种病症是因身体无法修复受损的关节组织而造成的。在加拿大，每五个人中就有一个患有关节炎，而受骨关节炎影响的加拿大人数目超过所有其他种类关节炎的患者总和。虽然没有证实有效的方法预防骨关节炎，但是通过保持适当运动维持健康的体重和保护你的关节，能有助减少你的关节承受的压力，减低疾病的严重性和延缓病情的恶化。

## 骨关节炎有何早期征兆?

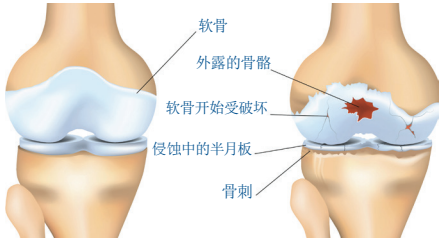
骨关节炎通常发展缓慢，历时数月或数年。早期症状无规律性。随着时间推延，损坏程度增加，症状会经常出现，在休息时发作而影响睡眠。症状可以通过治疗得到改善。

## 常见的关节征兆和症状包括：

- 关节疼痛、
- 僵硬、
- 肿胀、
- 摩擦或嘎吱作响、
- 不稳定（感觉关节无力或变形）
- 和机能欠佳（关节表现不理想）

## 关节以外的症状可能包括:

- 睡眠受干扰，
- 情绪改变
- 疲劳，
- 生活质素受损，
- 对痛楚的感觉更加敏锐等




健康的膝关节　　骨关节炎

## 如何诊断骨关节炎?

医生可以根据你的症状和身体检查诊断骨关节炎。X光检查对诊断并非必需，然而，医生可能要你进行X光检查来协助诊断。关节炎的症状可能与X光检查结果不符，知道这 一点对你会有帮助

## 骨关节炎的治疗

虽然骨关节炎对骨骼的破坏不能逆转，可是，症状却往往能通过生活方式和治疗得到缓解或大大改善。

## 重要的第一步是学习如何自己管理症状。详情请浏览：

**OASIS**

http://oasis.vch.ca/languages/traditional-chinese/ 或

http://oasis.vch.ca/languages/simplified-chinese/

**iCON**「安康」健康网络 http://chinese.iconproject.org

关节炎协会的免费自我管理资源 www.arthritis.ca/resources（英文和法文）

## 体力活动

体力活动包括你在日常生活中可能会做的所有活动——例如料理家务，照顾家人或进行园艺。一般人误以为关节疼痛就必须休息。相反，轻度或中度体力活动可以增强关节周围的肌肉，增加血液流通和促进正常的关节再生，对关节有保护作用。

## 运动

运动是一种重复和比较费力的体力活动，目的是改善体格或保持健康体格。步行、骑脚踏车、打太极和水中运动对于关节炎都是好的选择。

针对你关节的运动可能会带来更多益处。物理治疗师可以与你一起制定一个适合你的运动计划。

当你感到关节出现突发性疼痛及/或你的关节肿胀和发热时，我们建议你静止关节。在这些时候，你也可以尝试一些轻度的关节活动幅度运动。

## 建议哪类运动适合骨关节炎患者？

- 关节稳定运动：这些运动增加协调，帮助你的关节在活动时保持稳定和减低受伤的风险。一位受过训练的专业人员，例如物理治疗师可以与你一起设计一个具治疗作用的运动计划。
- 关节活动幅度运动：也称为伸展或柔韧度运动，它们使你的关节保持活动，也能减少疼痛和僵硬。
- 肌力运动：这些运动包括负重训练运动，利用一套负重器械、你身体的重量、阻力橡筋带或负重机器进行。
- 耐力运动：任何能令你心跳加速和锻炼肺部一段时间的活动，都可被视为耐力运动，例如步行、游泳和骑脚踏车。

许多运动选择都会有益，例如太极、气功和瑜伽等活动结合锻炼肌力、柔韧度和耐力的运动，对于管理骨关节炎可能特别有帮助。这些运动也可以带有冥想性质，促进松弛和增加应对关节炎的能力。向你的医生查询哪些运动适合你。

## 建议骨关节炎患者进行多少运动？

如果你目前运动量不多，那么增加一些体力活动或运动都会有帮助。最理想是成年人每星期进行150分钟中度至剧烈运动，每次 10分钟或以上（如身体状况许可）。

## 保护你的关节

经常活动你的关节固然重要，但是，你也要避免让关节承受过多压力或负担的情况，这一点也很重要。

### 保护你关节的提示包括：

- 控制你的节奏：费力或重复的活动与比较轻松的活动应交替进行。有需要时休息一下。
- 保持关节正确地接合：姿势不正确时向你的关节施加 重量，可能会增加压力。物理治疗师可以帮助你明白关节的接合。
- 避免关节过度受压：某些活动可能会使关节过度受压，例如劳役、举重、重复蹲坐或重复的动作。
- 需要时使用辅助器材，例如升高的座位，手杖等
- 使用治疗师建议的其他方法

## 热疗和冷疗

进行热水浴或使用暖包是减轻疼痛和僵硬的好方法。使用暖包時，经常包上一層保护性屏障，例如一条毛巾在皮肤之间。

热疗最适合：

- 缓解疼痛
- 缓解肌肉痉挛和绷紧
- 加强活动幅度

进行热水浴或使用暖包是减轻疼痛和僵硬的好方法。使用暖包時，经常包上一層保护性屏障，例如一条毛巾在皮肤之间。

热疗最适合：

- 减低肿胀
- 减轻疼痛

## 有效的体重管理

身体超重增加患骨关节炎的风险，也增加病情恶化的速度。

如果你超重，即使你减去体重的百分之十，也有助于减轻关节的负担。

如果你控制体重有困难，我们建议你和医生讨论有何选择。

## 吃得健康

健康饮食帮助你管理体重，给你能量完成你的日常活动，并且促进一个强健的免疫系统以及骨骼和组织健康。

## 饮食与骨关节炎

地中海饮食可能对骨关节炎有益，
这种饮食法可以减低炎症和减少体重的增加。

这些特定食品可能对骨关节炎有益：

- 奥米加三脂肪酸，例如富含脂肪的鱼类，像鲑鱼或鲭鱼
- 高纤维和高抗氧化物的蔬果，例如白菜或芥兰等绿叶蔬菜、西兰花、浆果
- 坚果和种子，例如核桃、杏仁、芝麻、葵花籽
- 用钙盐做的豆腐或加钙豆浆都是很好的蛋白质和钙质来源
- 芥花籽油含奥米加三脂肪酸

## 应限制的食品：

- 饱和脂肪和反式脂肪
- 添加的糖
- 精制的碳水化合物——尝试用全谷物代替，例如糙米或全麦面

*向注册营养师咨询详情。

## 药物

骨关节炎的药物集中于帮助患者管理疼痛和改善关节机能。以下描述骨关节炎常用的药物。咨询医生那些药物适合你。

- 局部使用的非类固醇抗炎药（NSAIDs）乳膏往往是表面关节，例如膝关节和手指关节的第一线治疗。
- 双氯芬酸凝胶（diclofenac gel）是一种无需处方的非类固醇抗炎药，可以在皮肤上局部使用，有助缓解疼痛。
- 局部使用的辣椒素乳膏（topical capsaicin cream）可以尝试在膝盖使用。由于有污染眼睛的风险，必须避免在手部使用。
- 有些人报告说在关节上产生冷或热感觉的凝胶或贴片能缓解疼痛。使用任何无需处方的疗法前，请向你的医生或药剂师查询。
- 关节注射：类固醇注射最普遍。其他选择包括玻尿酸和高浓度血小板血浆。
- 扑热息痛（acetaminophen）
- 口服非类固醇抗炎药
- 如果你不耐扑热息痛或非类固醇抗炎药，或这些药物对你无效，医生可能建议你服用度洛西汀(duloxetine)。

如需要更多信息，请浏览
arthritis.ca/treatment/medication-reference-guide（英文和法文）

## 治疗

物理治疗师可以为你制定个人化的计划，帮助你增加肌力、柔韧度、活动幅度和整体活动能力。

职业治疗师可以为你制定一个计划，帮助你减轻症状和改善你的机能。他们可以帮助你重新设计空间，并建议辅助器材保护你的关节和尽量减少疲劳。

物理治疗和职业治疗往往需要收费，这些服务可能包括在私人健保计划中，或者你可能符合资格使用政府或一些社区服务机构的资助计划。

## 辅助疗法

长期病患例如骨关节炎的患者可能决定尝试辅助和替代疗法，帮助他们管理疾病的症状。这可能包括：

- 针灸
- 按摩
- 冥想
- 自然疗法药物

在你尝试任何这些疗法之前，应咨询你的医生。你的医生可以提供有关这些疗法的宝贵意见和告诉你它们对你可能产生的影响。

## 手术

只有在其他治疗不能改善严重的关节症状的情况下，
才会进行手术治疗。

进行手术的决定取决于你的关节炎导致的疼痛和残障程度，以及手术的风险和益处。这方面你应该和你的医生进一步讨论。

这些信息已参考专家的意见而更新：
Jacqueline Hochman 醫生, MD, MSc, FRCPC
女子大学医院风湿科内科部 多伦多大学医学院助理教授 | 2020 年 4 月更新